

 ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTELIGENCIA SOCIAL	PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha: Página: 1 de 1
	FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES	
	DOCUMENTO NO CONTROLADO	
	5. Fecha de ejecución	

1	3	2022	al	29	3	2022
---	---	------	----	----	---	------

1. Unidad Operativa: CENTRO DE COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	6. Profesional a cargo de la actividad DORA LIDYA ROJAS BEJARANO - FISIOTERAPEUTA
2. Componente: ATENCION INTEGRAL PARA LE DESARROLLO HUMANO	
3 Eje de Atención: CUIDADO INTEGRAL	
3.1 Línea de Atención: CUERPO Y MENTE	
4. Nombre de la actividad: POR COLOMBIA NOS MOVEMOS	

7. OBJETIVO GENERAL

Mantener la movilidad, funcionalidad motora y la independencia en los actividades físicas que permitan a cada una de las personas mayores de forma activa y participativa en las diferentes actividades que se desarrollan dentro del Centro de Comunidad de Cuidado Hogar Casa Santa Maria

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

Mantener la movilidad articular al igual que la funcionalidad e independencia

- Aumentar el reclutamiento de las fibras musculares
- incrementar la estabilidad en la marcha
- Mantener la higne postural

8. PLANEACION

Se plantea realizar actividades de fortalecimiento muscular en gimnasio por medio de mecanoterapia y así buscar la funcionalidad de cada uno de los participantes, con el fin de mantener la funcionalidad de cada uno de ellos y se ejecutara por medio de los subgrupos de trabajo

Se realiza desplazamiento de las personas mayores al gimnasio para que realicen participación dentro de las actividades propuestas para el gimnasio de tal manera que se iniciará con un precalentamiento muscular de forma lenta y progresiva buscando la acomodación intraarticular así como la lubricación y el deslizamiento de las fibras musculares seguido de ellos se ejecutará 15 minutos de actividad en cada equipo, generando lo de forma rotativa en los elementos que se encuentran en el gimnasio, seguido de ello se trabajará en 5 series de 15 repeticiones con balón medicinal, mancuernas... sobre colchoneta o silla para miembros superiores y para finalizar se ejecutarán ejercicios de estiramiento muscular

Estas actividades se desarrollaran los días 1, 7, 8, 14, 15, 22, 28 y 29 de marzo DE 2022

9. DESARROLLO

1 de marzo 2022

14:00 a 15:30 hrs

Se realiza actividad de fisioterapia con el grupo 3 luego de realizar desplazamiento al gimnasio con el fin de mantener la movilidad y funcionalidad motora de cada una de las personas que hacen parte de este grupo es de resaltar que el señor Agustín Amaya al incorporarse en actividades de fortalecimiento muscular se ejecutan sobre barras paralelas la señora Gloria Ruiz, Rosario Saray Yolanda Porras ejecutan actividad de acuerdo a los comandos emitidos de igual manera se evidencia que cuentan con buena fuerza muscular que permite ejecutar actividades de técnicas específicas como diagonales decadas generando en cada uno de ellos la contracción muscular de acuerdo a los desplazamientos que se van realizando de igual manera hay que resaltar el trabajo que ejecuta Agustín Amaya tolerando cambios de posición y descargas de peso de forma progresiva

7 de marzo

14:00 a 15:30 hrs

Se realiza desplazamiento al gimnasio con las personas mayores de que conforman el grupo 5 en el cual se busca el mantenimiento corporal y el fortalecimiento osteomuscular de cada uno de los participantes generando en ellos acciones de ejercicios de repetición bajo técnicas específicas como cavar y bobath y seguido de ello se realizan ejercicios de mecanoterapia cabe resaltar que cada una de las acciones que ejecutaron se evidenció buen manejo de los equipos y seguimiento de instrucciones se resalta el trabajo que desarrolla el señor Gustavo Aguirre Clara Berrio Guillermo Alfonso y William Díaz quienes ejecutan de forma constante la acción manteniendo los desplazamientos y la función motora enarco submaximos cabe resaltar que los trabajos sobre colchoneta los ejecutan de forma progresiva manteniendo la contracción muscular y las diagonales se desarrollan bajo seguimiento de instrucciones

8 de marzo

9:00 a 10:30 hrs

Se realiza desplazamiento al gimnasio de las personas mayores que son partícipes de dicha actividad y que hacen parte del grupo 4 generando en cada uno de ellos ejercicios de fortalecimiento en equipos de mecanoterapia y reforzando dichas acciones por medio de ejercicios sobre colchoneta con diagonales de kabat y ejercicios con balón de bobath asimismo se refuerza ejercicios de repetición con resistencia según la necesidad o el gusto e interés de cada uno de los participantes se ha evidenciado que el señor Luis Molina ha incrementado la movilidad activa para la flexión de rodilla bajo ejercicios de repetición con pesa a nivel distal el señor Rafael Fernández Rosa Contreras ejecutan acciones de repetición con espacios de tiempos cortos pero manteniendo los desplazamientos en mecanoterapia ejecuta la actividad por más de 30 minutos realizando ejercicios con cambios de velocidad y resistencia según el equipo de mecanoterapia que estén trabajando se realizan circuitos cada 30 minutos

14 de marzo

11:00 a 12:30 hrs

Se realiza desplazamiento de las personas mayores que hacen parte del grupo 4a hacia el gimnasio lo cual se trabaja equipos de mecanoterapia donde se realizan circuitos de 30 minutos cada uno es de resaltar que las personas que realizan participación como lo es el señor Rafael Fernández solicita quedarse exclusivamente en bicicleta estática ya que es de su agrado generando desplazamientos a nivel de miembros inferiores de forma adecuada y permitiendo los cambios de velocidad al igual que la resistencia en el caso de Rosa Contreras es de su agrado actividades dentro del cicloergómetro al cual se le ejecutan cambios de velocidad y de resistencia encontrando buena respuesta es importante mencionar que el señor Luis Molina con los equipos de mecanoterapia se ha dificultado el trabajo dado que su flexión de rodilla limita la ejecución de desplazamientos especialmente en cicloergómetro bicicleta estática a pesar de ello se refuerzan las actividades de fortalecimiento muscular en extensor de cadera abductor de cadera ejercicios con balón terapia y diagonales de cada los cuales realiza de forma sincrónica y siguiendo las instrucciones que se generan a medida de cada una de las acciones que va desarrollando es importante mencionar que el señor Isaura Bello se vincula a la actividad de forma espontánea y ejecutando actividades de bajo impacto ya que es persona oxígeno requiriente

14:00 a 15:30 hrs

Se ejecuta desplazamiento en compañía de enfermería las personas mayores que hacen parte del grupo 5 con el fin de desarrollar ejercicios de fortalecimiento muscular por medio de los equipos de mecanoterapia durante la ejecución las personas realizan la actividad manteniendo la movilidad y funcionalidad motor a nivel de miembros inferiores y superiores según el equipo que esté desarrollando como en el caso del señor William Díaz Gustavo Aguirre y la señora Clara Berrio quien realiza ejercicios de forma guiada para mejorar la posición de miembros inferiores especialmente cuello de pie sobre el piso donde se trabaja en barras paralelas acompañada de balancín pesa y barra de equilibrio

15 de marzo

11:00 a 12:30 hrs

Se realiza trabajo dentro del gimnasio con las personas mayores que conforman el grupo 5 ejecutando acciones de fortalecimiento muscular por medio de técnicas específicas y equipos además de ejercicios activos resistidos y activo asistidos durante la ejecución de la actividad se resalta el trabajo que desarrolla la señora Clara Berrios quien permite el contacto físico el ajuste postural además del acompañamiento en la trayectoria de cada uno de los ejercicios que desarrollan se hace énfasis a nivel de miembro superior sin dejar de un lado miembros inferiores encontrando que la apertura de mano se ejecuta de forma pasiva pero no logra mantener sin embargo se realiza trabajo sobre mesa de rehabilitación de mano para aumentar la movilidad y funcionalidad de dicho segmento en el caso de Gustavo Aguirre ejecuta la acción manteniendo los desplazamientos y generando ejercicios de compensación para miembros inferiores a lo que se busca neutralizar para la ejecución de dicha acción William Díaz ejecuta las actividades según comandos emitidos aunque los desarrolla por corto tiempo y tiende a variar la actividad de igual manera se realiza estiramientos al finalizar la actividad a cada uno de los participantes Y en este proceso de vinculación al gimnasio se inicia actividades de fortalecimiento muscular con el señor Daniel rojas quien ejecuta acciones durante 15 minutos donde en cada uno de los equipos de mecanoterapia

14:00 a 15:30 hrs

Con el apoyo de enfermería se realiza desplazamiento de las personas mayores hacia el gimnasio encontrando que cada uno de los participantes se ejecutan acciones manteniendo la movilidad y funcionalidad motora de acuerdo a las necesidades de cada uno de ellos es de resaltar que en los ejercicios que desarrolla de mecanoterapia ejecutan acciones de fortalecimiento muscular la señora Gloria Ruiz Agustina Amaya Rosario Saray Yolanda porras Leonidas Varón ejecutando acciones de fortalecimiento muscular donde permiten los cambios de resistencia y velocidad de igual manera cuando se complementa las acciones en colchoneta ejecutan los ejercicios de forma lenta pero progresiva especialmente las diagonales de cada donde requieren refuerzo verbal y ocasionalmente táctil para seguir la diagonal se realizan ejercicios de estiramiento para finalizar la actividad

<p>22 de marzo</p> <p>9:00 a 10:30 hrs</p> <p>se realiza desplazamiento de las personas mayores que conforman el grupo 4a hacia el gimnasio con el fin de dar continuidad al proceso de fortalecimiento muscular donde en la ejecución de la actividad se evidencia que el señor Luis Molina ejecuta actividades de fortalecimiento muscular generando ejercicios de fortalecimiento por medio de balón terapia y acompañados de pesas a nivel de miembros inferiores de igual manera Rafael Fernández Rosa Contreras e Isaura bello ejecutan ejercicios de fortalecimiento muscular para miembros superiores de bajo impacto con pesa de 2 libras generando ejercicios por medio de diagonales de kabal ejercicios activo asistidos y activos resistidos con balón medicinal</p> <p>11:00 a 12:30 hrs</p> <p>Con el apoyo de enfermería se realiza desplazamiento de las personas mayores hacia el gimnasio generando actividades de fortalecimiento muscular d de acuerdo a las necesidades de cada uno de los participantes se resalta el trabajo que desarrolla William Díaz quien permite el trabajo por más tiempo de forma continua cómo es el trabajo en cicloergómetro bicicleta estática y banda sin fin de igual manera se ejecutan ejercicios de fortalecimiento muscular por medio de balón medicinal a lo que responde acorde a las necesidades locomotoras en el caso de Clara Berrio Gustavo Aguirre y Daniel rojas ejecutan la acción manteniendo los desplazamientos por espacios de tiempo prolongado desarrollando ejercicios de repetición en 5 series de 20 repeticiones se hace énfasis en la higiene postural</p> <p>14:00 a 15:30 hrs</p> <p>Se realizan ejercicios de fortalecimiento muscular para las personas mayores que se encuentran conformadas en el grupo 1 y que ejecutan actividades de fortalecimiento muscular encontrando que la señora Rosario Saray, Yolanda Porras y Gloria Ruiz desarrollan ejrcicios de fortalecimiento muscular por medio de diagonales de kabal con seguimiento de instrucciones en el caso del señor Jorge rojas Julio Sabalza y Jaime Ospina ejecutaron acciones de fortalecimiento muscular para miembros inferiores por medio de cicloergómetro banda sinfin y bicicleta estática en el caso del señor Jorge Rojas se enfoca en desarrollar actividades de 15 minutos cada uno en cicloergómetro elíptica aductor extensor de cadera y banda sin fin ejecutando la acción bajo seguimiento de instrucciones y acompañado de ajustes posturales de forma verbal</p>
<p>28 de marzo de 2022</p> <p>9:00 a 10:30 hrs</p> <p>Se realiza desplazamiento a la zona del gimnasio en el cual se hacen ejercicios de fortalecimiento muscular donde cada una de las acciones que se desarrollan están de acuerdo a la necesidad motora que cada uno de los participantes requieren, en a cual se ejecutaron actividades de fortalecimiento muscular de forma progresiva con cambios de resistencia, velocidad y cambios de dirección encontrando que cada una de las actividades que se desarrollan son guiadas y generando comando verbales positivos encontrando buena respuesta, de igual manera se hace refuerzo táctil en personas mayores como lo es Martha Vanegas, Juana Bautista y Martha Murcia para poder ejecutar las acciones de forma adecuada, de igual manera se resalta el trabajo que desarrolla la señora Florinda Rojas y Jaime Ospina en las cuales se hace énfasis en el reclutamiento de fibras musculares.</p> <p>11:00 a 12:30 hrs</p> <p>Se realiza actividad dentro del gimnasio con las personas mayores del grupo 4 luego de realizar desplazamiento en el cual se inicia con ejercicios de precalentamiento y movilidad articular en arco submáximos encontrando que el señor Luis Molina Rafael Fernández Rosa Contreras ejecutan la actividad de forma continua generando desplazamientos enarco submáximos con diagonales de cabal y acompañadas de pesas de igual manera con ejercicios de bobath logran mantener los desplazamientos a nivel de miembros superiores y ejecutando los desplazamientos en arcos submaximos en los ejercicios de mecanoterapia realizan la actividad por aproximadamente 30 minutos continuo generando actividades con cambios de velocidad y resistencia el señor Isaura Bello realiza actividades de ejercicios activos asistidos y activos resistidos para miembros superiores de bajo impacto a fin de disminuir el gasto energético dado que es persona oxígeno requiriente y se está vinculando nuevamente a las actividades</p> <p>14:00 a 15:30 hrs</p> <p>Se realiza desplazamiento de las personas mayores hacia el gimnasio con el apoyo de enfermería generando actividades de calentamiento muscular seguidos de ejercicios de control postural por medio de actividades de bobath encontrando que las personas mayores ejecutan la acción manteniendo los desplazamientos al igual que permiten el contacto físico para ejecutar los cambios de posición o los ajustes posturales se resalta que el señor William Díaz y Daniel rojas mantienen la acción sosteniendo el desplazamiento el arco su máximo de igual manera es de resaltar que la señora Clara Berrios en el trabajo que se desarrolla en barras paralelas realiza descargas de peso con mayor seguridad y haciendo énfasis en la posición neutra de su pie</p>

29 de marzo

9:00 a 10:30 hrs

Se realizan desplazamiento las personas mayores al gimnasio Lisa actividad de mecanoterapia con previo calentamiento a fin de evitar lesiones articulares y musculares de igual manera se trabaja en los equipos de extensor de cadera aductor de cadera elíptica y cicloergómetro seguido de bicicleta estática donde se realizan actividades de 15 minutos en cada una de ellas generando a cada uno de los participantes ejercicios de fortalecimiento muscular con énfasis en el aumento de reclutamiento de fibras musculares por medio de cambios de resistencia de igual manera se realizan ejercicios de estiramiento al finalizar la actividad en el caso del señor Isaura bello se realiza circuito acompañado de profesional haciendo seguimiento y control por medio de oxímetro y no mayor a 5 minutos en cada uno de los equipos

11:00 a 12:30 hrs

Se realizan ejercicios de fortalecimiento muscular a las personas mayores que se encuentran vinculadas en el grupo 5 generando actividades de movimientos en arco sus máximos y buscando que cada uno de los participantes ejecuten la acción sosteniendo el ejercicio de forma continua encontrando que la persona mayor de Daniel rojas Gustavo Aguirre y William Díaz realizan la actividad sosteniendo el desplazamiento por poco tiempo la señora Ana Osma se vincula a la actividad donde refiere que es de su agrado realizar actividades dentro del cicloergómetro pese a que le genera dolor la señora Clara Berrios ejecutan la actividad dentro de barras paralelas y acompañado de balancín barra de equilibrio y ejercicios específicos de descarga de peso coordinación y propiocepción

14:00 a 15:30 hrs

Con el fin de dar continuidad al ejercicio de fortalecimiento muscular y mantener la movilidad y funcionalidad motora encontrando que las personas del grupo 1 realiza un buena participación como es el caso del señor Agustín Amaya quién genera movilidad y funcionalidad motora en arco submáximos y con apoyo permanente a nivel generalizado mientras que a nivel distal del miembro inferior derecho se dificulta la contracción muscular a lo que se debe hacer ejercicios con retroalimentación visual en espejo acompañado a su vez de ejercicios pasivos de igual manera se resalta del trabajo de Rosario Saray Yolanda porras Gloria Ruiz quiénes ejecutan las actividades de forma permanente dentro del gimnasio permitiendo los cambios de velocidad y resistencia se realiza para finalizar ejercicios de estiramiento con cada una de las personas mayores y se desplaza nuevamente hacia el centro con el acompañamiento de enfermería

10. EVALUACIÓN

las personas mayores mantienen la movilidad y funcionalidad motora en las cuales se hace énfasis en el adecuado manejo de los equipos y de forma progresiva el fortalecimiento muscular

11. RECURSOS

RECURSO FISICO

EQUIPOS DE MECANOTERAPIA

Escaladora
Banda sinfin
Cicloergómetro
Aductor
Extensor de cadera
Barras paralelas
Mancuernas
Balón de Bobath
Balón medicinal
Pesas rusas
Colchonetas
Cabinas de sonido
USB con música
Sillas

RECURSO HUMANO:

Fisioterapeuta
Auxiliar de enfermería

12. EVIDENCIAS

SE ANEXA REGISTRO FOTOGRAFICO

DORA LIDIA ROJAS BEJARANO

13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato

WILLIAM ALBERTO BENITEZ LOPEZ

14. Nombre y firma del Coordinador

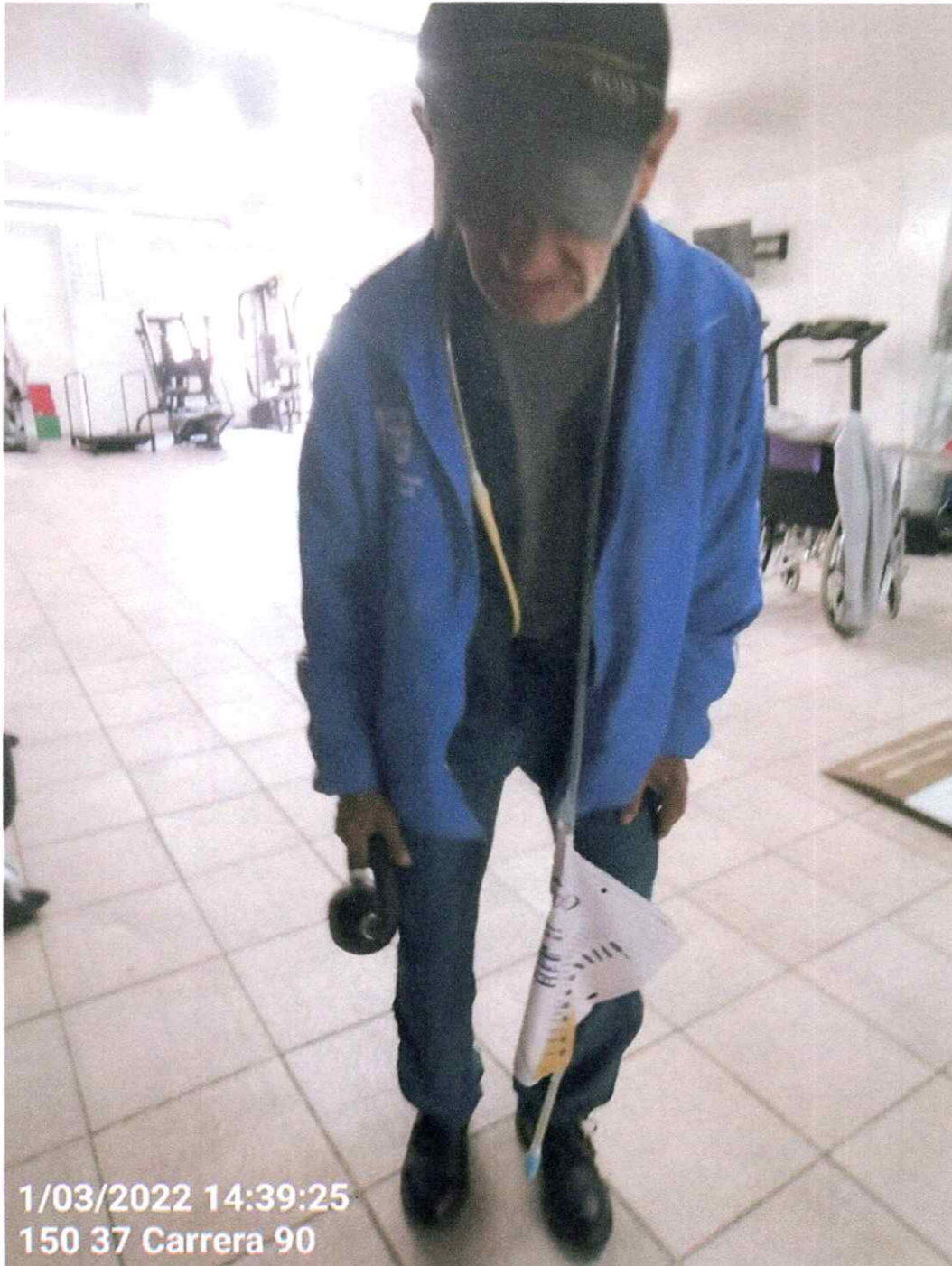
YOLANDA PORRAS

RAFAEL FERNANDEZ

LUIS MOLINA

15. Nombre y firma personas mayores

CUIDADO INTEGRAL
CUERPO Y MENTE
"POR COLOMBIA NOS MOVEMOS "
GIMNASIO
1 de marzo
14:00 a 15:30 hrs



1/03/2022 14:39:25
150 37 Carrera 90

7 de marzo

14:00 a 15:30 hrs



7/03/2022 14:54:05
150 37 Carrera 90

8 de marzo

9:00 a 10:30 hrs



14 de marzo

11:00a12:30 hrs



14:00 a 15:30 hrs



15 de marzo

11:00a12:30 hrs



14:00 a 15:30 hrs



22 de marzo

9:00 a 10:30 hrs

11:00 a 12:30 hrs

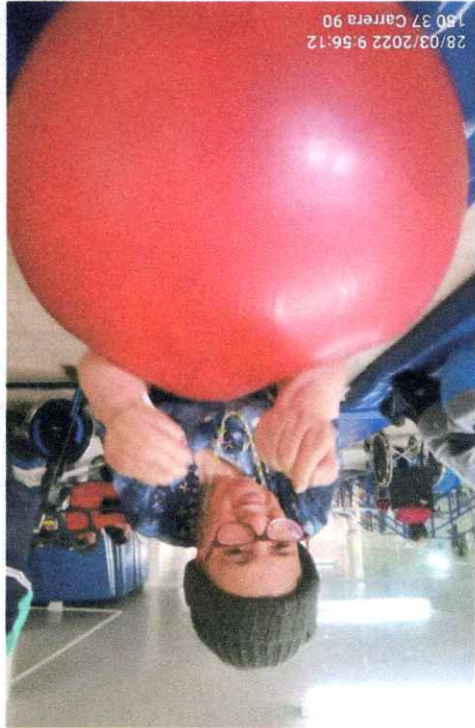


14:00 a 15:30 hrs



28 de marzo

9:00 a 10:30 hrs



11:00 a 12:30 hrs



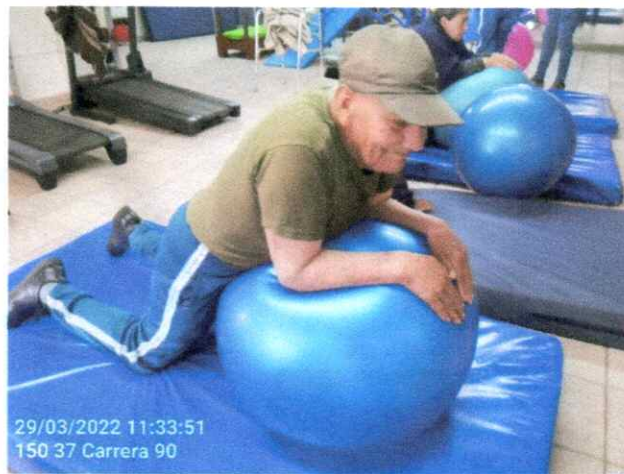
14:00 a 15:30 hrs



29 de marzo

9:00 a 10:30 hrs

11:00a12:30 hrs



14:00 a 15:30 hrs

